




Händewaschen

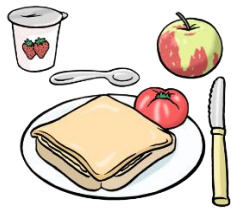


	<p>Auf den Händen können Krankheits-Erreger sein. Das spricht man: er-re-ger.</p> <p>Krankheits-Erreger sind zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bakterien.• Viren.• Keime. <p>Die Krankheits-Erreger sind ganz klein. Sie können Sie nicht mit den Augen sehen.</p>
	<p>Wegen den Krankheits-Erregern auf den Händen, können Menschen sehr oft krank werden. Darum ist es wichtig, dass Sie sich vor Krankheits-Erregern schützen. Sie können sich schützen, wenn Sie oft Ihre Hände waschen.</p> <p>Sie sollen Ihre Hände nicht nur waschen, wenn Sie schmutzig sind. Sie sollen Ihre Hände am Tag oft waschen.</p>
Wann sollen Sie Ihre Hände waschen?	
	<p>Sie waschen Ihre Hände, wenn Sie nach Hause gekommen sind.</p>






	<p>Sie waschen Ihre Hände, wenn Sie auf dem WC waren.</p>
	<p>Sie waschen Ihre Hände:</p> <ul style="list-style-type: none">• wenn Sie Windeln gewechselt haben.• wenn Sie Ihrem Kind auf dem WC geholfen haben.
	<p>Sie waschen Ihre Hände:</p> <ul style="list-style-type: none">• nach dem Husten.• nach dem Niesen.• nach dem Nase putzen.
	<p>Sie waschen Ihre Hände, wenn Sie Müll angefasst haben.</p>
	<p>Sie waschen Ihre Hände:</p> <ul style="list-style-type: none">• wenn Sie Tiere angefasst haben.• wenn Sie Tier-Futter angefasst haben.• wenn Sie Müll von einem Tier angefasst haben.





	<p>Sie waschen Ihre Hände bevor Sie etwas essen.</p>
	<p>Sie waschen Ihre Hände bevor:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sie Medikamente einnehmen.• Sie Kosmetik-Produkte benutzen. <p>Das sind zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Creme.• Schminke.
	<p>Sie waschen Ihre Hände vor und nach dem Essen kochen.</p> <p>Sie waschen Ihre Hände dann auch oft zwischendurch.</p> <p>Sie waschen Ihre Hände beim Kochen öfter, wenn Sie dabei rohes Fleisch anfassen.</p>
	<p>Sie waschen Ihre Hände vor und nach dem Kontakt mit kranken Menschen.</p>
	<p>Sie sollen Ihre Hände vor und nach dem Behandeln von einer Wunde waschen.</p>



So waschen Sie ihre Hände richtig.

1.		<p>Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser aus dem Wasserhahn.</p> <p>Das Wasser kann warm sein.</p> <p>Das Wasser kann auch kalt sein.</p>
2.		<p>Geben Sie Seife in Ihre Hände.</p> <p>Dann verteilen Sie die Seife gut in Ihren Händen.</p> <p>Sie geben die Seife:</p> <ul style="list-style-type: none">• in Ihre Hand.• auf Ihre Hand.• auf die Fingerspitzen.• zwischen die Finger.• auf den Daumen.• unter die Fingernägel. <p>Flüssige Seife ist besser als ein Seifen-Stück.</p> <p>Das ist besonders wichtig in öffentlichen Wasch-Räumen.</p>
3.	 <p>20 Sekunden</p>	<p>Sie reiben die Seife gut in ihre Hände ein.</p> <p>Sie reiben die Seife für 20 Sekunden oder mehr ein.</p>



4.		<p>Sie spülen Ihre Hände dann wieder unter fließendem Wasser ab.</p> <p>Sie können sich Ihre Hände in einem öffentlichen WC waschen.</p> <p>Dann berühren Sie den Wasserhahn nicht mit den Händen.</p> <p>Sie benutzen ein Tuch.</p> <p>Das Tuch schmeißen Sie dann in den Müll</p> <p>Sie können auch ihren Ellenbogen benutzen.</p>
5.		<p>Sie trocknen Ihre Hände gut ab.</p> <p>Sie trocknen Ihre Hände auch zwischen den Fingern ab.</p> <p>Sie benutzen in einem öffentlichen WC ein Tuch.</p> <p>Das Tuch schmeißen Sie dann in den Müll.</p> <p>Sie benutzen zu Hause ein Handtuch.</p> <p>Das Handtuch benutzen nur Sie.</p>

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 18.4.2020, Hygienetipps, Händewaschen, <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html>, 18.4.2020

Leichte Sprache Text: Büro für Leichte Sprache der Diakonie Werkstätten Halberstadt gGmbH, 22. April 2020

Abbildungen Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013;